

スタジオ・ヨギー 町田
studio yoggy machida
tel.0 4 2 - 7 3 9 - 5 6 2 3

※クラスについての詳しい内容は、
こちらをご覧ください。
※Check here for more information
(Japanese text only)



9

September
2019

👤: 未経験者におすすめ (for
beginner)

■ ヨガ(Yoga) 60分、75分
■ ピラティス (Pilates) 60分
■ ビューティ・ベルヴィス (Beauty
pelvis) 75分

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
					9:00 ~ 10:15 7.21日) ヨガメディテーション ミュ 14.28日) フロー I ノブコ	9:00 ~ 10:15 アロマヨガ フロー I ミュ
10:45 ~ 12:00 ヨガフロー I リオ	10:45 ~ 12:00 📌 ヨガボディ I ムツミ	10:45 ~ 11:45 📌 体幹コントロールピラティス I リエ	10:45 ~ 12:00 アロマヨガ フロー I ヒロ 5日) 代講 ケイ	10:45 ~ 11:45 📌 ヨガリラックス ノリ	10:30 ~ 11:30 📌 代謝アップピラティス I サトミ 28日) 代謝アップピラティス II	10:30 ~ 11:30 📌 ヨガリラックス リオ
12:15 ~ 13:15 📌 体幹コントロールピラティス I アヤコ 30日) 体幹コントロールピラティス II	12:15 ~ 13:15 📌 ビューティ・ベルヴィス ユウ 24日) ベルヴィス・フローダンス	12:00 ~ 13:00 📌 アロマヨガ リラックス ミュ	12:15 ~ 13:15 📌 ヨガリラックス ヒロ 5日) 代講 ケイ	12:00 ~ 13:15 ヨガフロー I アツミ	12:00 ~ 13:15 ヨガフロー II キョウコ 7.21日) ヨガボディ II	11:45 ~ 12:45 📌 体幹コントロールピラティス I マリ 29日) 体幹コントロールピラティス II
13:30 ~ 14:45 📌 ヨガボディ I アツミ	13:30 ~ 14:30 📌 ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ ミュキ 17日) ヨガフロー I	13:30 ~ 14:30 📌 筋膜ストレッチ ※1 アキコ 4.25日) 整顔 11日) くびれ 18日) 美脚	13:30 ~ 14:30 📌 代謝アップピラティス I サトミ 19日) 代謝アップピラティス II	13:45 ~ 14:45 📌 姿勢改善ピラティス マミ	13:30 ~ 14:30 📌 ヨガリラックス キョウコ	13:15 ~ 14:30 📌 ヨガボディ I マリー 1.15.29日) ヨガボディ II
15:00 ~ 16:00 📌 アロマヨガ リラックス アサミ 16 日のみ開催	15:00 ~ 16:00 📌 ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ ミュキ 17 日のみ開催	9月23日15:00～16:30 ワークショップ開催 ピラティスmeetsバレトン ～フィットネス×バレー×ヨガのいいとこ取りでシェーブアップ～ ヨギー初のバレトンWS開催 ※1 筋膜ストレッチは男性、マタニティの方はご受講いただけません。 ※天候などの影響により、クラス内容やインストラクターが変更になる場合がございます。 Due to the effects of weather, class content and instructors are subject to change. ※すべてのクラスは日本語で行われます			14:45 ~ 16:00 📌 ヨガボディ I ユキエ	15:00 ~ 16:00 📌 ビューティ・ベルヴィス マユミ
15:00 ~ 16:30 23日開催ワークショップ ピラティスmeetsバレトン ～フィットネス×バレー×ヨガの いいとこ取りでシェーブアップ～ マリ						
	18:45 ~ 19:45 📌 ヨガリラックス ナナコ	18:45 ~ 20:00 ヨガフロー I ノブコ	18:45 ~ 19:45 📌 体幹コントロールピラティス I マリ	18:45 ~ 19:45 📌 ビューティ・ベルヴィス マユミ		
	20:00 ~ 21:00 📌 体幹コントロールピラティス I ヒロト	20:15 ~ 21:30 リストラティブヨガ マリー	20:00 ~ 21:00 📌 アロマヨガ リラックス アサミ 5日) 代講 シマ	20:00 ~ 21:15 📌 ヨガボディ I ユウキ		

----- 【 営業時間 】 -----

月	10:15 ~ 15:15
火	10:15 ~ 15:00 18:15 ~ 21:30
水	10:15 ~ 15:00
木	18:15 ~ 21:45
金	8:30 ~ 16:30
土	
日	

※ご予約、ご見学、各種お手続きは
上記営業時間内にお問い合わせください
